EJE 1

CAPÍTULO

03

La pareja como sistema relacional: implicaciones para el bienestar psicológico[1]

The couple as a relational system: implications for psychological well-being

María Juana Trujillo Campo
Universidad Católica de Pereira
juana.trujillo@ucp.edu.co
ORCID: https://orcid.org/0009-0009-0605-2673

Mireya Ospina Botero
Universidad Católica de Pereira
mireya.ospina@ucp.edu.co
ORCID: https://orcid.org/0000-0003-4571-8377

[1] El capítulo es producto de un proyecto investigativo. Grupo de investigación: comunicación, educación y cultura.

Resumen

El presente capítulo tiene como propósito dar cuenta de los resultados de una investigación descriptiva que tuvo como objetivo explorar cómo la calidad de la relación de pareja impacta el bienestar psicológico. Para la recolección de la información se utilizó la Escala de Bienestar Psicológica, en su versión al español, adaptada por Díaz et al. (2006); a la que se le adicionaron 29 ítems relacionados con la categoría relación de pareja. Participaron 40 estudiantes de la Universidad Católica de Pereira, entre 18 y 25 años. Los resultados revelan seis dimensiones del bienestar psicológico: autonomía, crecimiento personal, propósito en la vida, dominio del entorno, relaciones positivas y autonomía emocional. Se observa una tendencia de mejora, especialmente en lo relacionado con la autonomía y la calidad de las relaciones positivas influenciadas por la pareja.

Palabras clave: Relaciones de pareja, bienestar psicológico, calidad de relación, percepción, jóvenes universitarios

Abstract

The purpose of this chapter is to present the results of an investigation that aimed to explore how the quality of a couple's relationship impacts psychological well-being. Data was collected using the Spanish version of the Psychological Well-being Scale, adapted by Díaz et al. (2006), with 29 additional items related to the romantic relationship category. Forty students from the Catholic University of Pereira, aged 18 to 25, participated in the study. The results reveal six dimensions of psychological well-being: autonomy, personal growth, purpose in life, environmental mastery, positive relationships, and emotional autonomy. An improvement trend was observed, particularly regarding autonomy and the quality of positive relationships influenced by romantic partners.

Keywords: Couple relationships, psychological well-being, relationship quality, perception, university students

Introducción

Recientemente ha crecido el interés por los fenómenos que subyacen en la vida relacional de las personas, especialmente en cómo los cambios psicosociales afectan la manera de vincularse en una relación de pareja. Este tema ha sido abordado desde diversas perspectivas, como la antropología, sociología y psicología, permitiendo una comprensión más profunda de algunas cuestiones: la violencia de género, dependencia emocional, ansiedad, depresión y estrategias de afrontamiento (Urbiola et al., 2014; Aiquipa, 2015; Huerta et al., 2016; Momeñez, et. al. 2022; Ponce-Díez, et. al 2019; Tobar et al., 2023). No obstante, aún es necesario explorar cómo la calidad de la relación de pareja impacta el bienestar psicológico, especialmente en contextos específicos, como el de los jóvenes universitarios.

En este escenario, se observa un creciente número de conflictos psicológicos en las relaciones de pareja entre jóvenes y adultos emergentes, tales como la depresión, ansiedad, estrés y dificultades en la regulación emocional (Gonzáles et al., 2018; Momeñez, et. al. 2022). Las presiones sociales y los simbolismos asociados a la relación de pareja pueden influir significativamente en cómo los individuos se vinculan, afectando su bienestar psicológico, físico y social (De la Villa et al., 2018). Es fundamental comprender cómo estos aspectos, combinados con las características individuales y el contexto sociocultural, dan forma a las dinámicas relacionales.

Pese a la cantidad de estudios sobre las relaciones de pareja, es necesario seguir investigando su impacto en el bienestar psicológico, particularmente en grupos específicos como los jóvenes universitarios. Este capítulo busca responder a un vacío en la literatura al centrarse en la percepción de los jóvenes sobre cómo la calidad de su relación de pareja influye o impacta en su bienestar psicológico, un tema poco explorado en contextos locales específicos como el de Pereira. Además, el estudio tiene implicaciones prácticas, en tanto puede aportar conocimientos valiosos para profesionales en el área de la salud mental, orientando intervenciones que promuevan relaciones de pareja más saludables y, en consecuencia, el bienestar psicológico de los jóvenes.

Entre los objetivos particulares que se propusieron están: 1) Identificar la apreciación de los jóvenes universitarios sobre la calidad de su relación de pareja, 2) Comprender el bienestar psicológico que perciben estos jóvenes sobre su vida, y 3) Analizar la relación entre la calidad de la relación de pareja y el bienestar psicológico de los jóvenes universitarios.

Para el desarrollo del proceso investigativo, se realizó una revisión bibliográfica

desde 2008 hasta 2025, abordando críticamente el desarrollo histórico de las investigaciones asociadas con las relaciones de parejas y otras dimensiones comportamentales, cognitivas, sociales y culturales; esta última especialmente significativa para Colombia, dado los fuertes lazos familiares y tradiciones respecto a la vida en pareja, donde prevalece el ideal de formar una familia como aspecto fundamental en la realización personal.

Esta dinámica contrasta con las expectativas en países como España o Estados Unidos, donde el énfasis en la autonomía personal y la independencia puede prevalecer en las relaciones de pareja. En estas culturas, la idea de establecer límites claros entre la vida personal y la vida familiar puede ser más común, fomentando la búsqueda de la realización individual dentro de la relación. Estas diferencias culturales pueden manifestarse en áreas como la comunicación, el manejo de conflictos y las expectativas de roles de género dentro de la pareja.

Las investigaciones revisadas destacan la influencia de la vinculación afectiva en la infancia sobre la calidad de las relaciones de pareja en la juventud: estudios como los de Martínez et al. (2014) y Momeñez y Estévez (2018) evidencian cómo las experiencias tempranas de afecto y seguridad con los cuidadores moldean la manera en que las personas establecen y mantienen relaciones adultas. Asimismo, Ortega et al. (2018) subrayan que la percepción de los jóvenes sobre las relaciones de pareja de sus padres puede incidir en sus propias elecciones y en la estabilidad de sus futuros vínculos.

Desde la perspectiva del apego, Melero (2008) y Medina et al. (2016) encontraron que un apego seguro se asocia con mayor satisfacción en la pareja; caso contrario en los estilos ansioso y evitativo, los cuales tienden a generar dinámicas disfuncionales. Estos estudios resaltan la importancia de considerar las experiencias pasadas en la configuración de las conexiones actuales y sus implicaciones para la terapia de pareja y la prevención de relaciones conflictivas.

Por otra parte, estudios recientes han llamado la atención sobre la prevalencia de la violencia en las relaciones de pareja, esencialmente la psicológica en el contexto universitario. Tobar et al. (2023) presentan datos cuantitativos sobre su incidencia en Colombia, mientras que González y Arias. (2020), en un estudio cualitativo en Pereira, recopilan relatos de jóvenes universitarias donde se evidencian experiencias de violencia en el noviazgo. Además, Mohand et al. (2014) advierte sobre las consecuencias adversas de la violencia de pareja en la salud mental y el rendimiento académico.

Los factores psicológicos y contextuales también desempeñan un papel crucial en

las relaciones de pareja: González-Rivera, & Veray-Alicea, (2018) destacan la influencia de variables como la ansiedad, la depresión y la regulación emocional en la dinámica relacional; por el contrario, Urbano et al. (2021) identifican la comunicación efectiva como un factor clave para mantener relaciones saludables.

Finalmente, Tobón et al. (2012), en un estudio sobre la evolución de las parejas en Medellín desde los años 80, destacan cambios en los roles de género y estrategias de resolución de conflictos, reflejando la influencia de las transformaciones socioculturales. Este estudio enfatiza que la construcción de vínculos emocionales es una necesidad humana fundamental, en tanto estos determinan, en gran medida, la forma como las personas perciben el mundo y establecen nuevas relaciones. En suma, los estudios mencionados proporcionan una panorámica comprehensiva, la cual es un cimiento para la investigación posterior, iluminando algunos factores de las relaciones de pareja.

Bienestar psicológico

El bienestar psicológico es un concepto que refleja las percepciones positivas y el pensamiento constructivo desarrollado por lo individuos sobre sí mismos y sobre su vida en general. Se caracteriza por su naturaleza subjetiva y experiencial; se encuentra estrechamente relacionado con diversos aspectos de la salud física, mental y social. Desde esta perspectiva, el bienestar psicológico comprende tanto elementos reactivos y transitorios asociados a las emociones, como componentes más estables derivados de procesos cognitivos y valorativos. Ambos aspectos se encuentran profundamente interconectados y son influenciados de manera significativa por la personalidad, entendida como un sistema de interacciones complejas, así como por las condiciones ambientales, especialmente aquellas de carácter más constante (Viniegras, 2000).

En el marco de la psicología positiva, el bienestar psicológico adquiere un lugar central como objeto de estudio y como meta del desarrollo humano. Tarragona (2012) lo define como un estado en el que las personas experimentan satisfacción, plenitud y equilibrio emocional en su vida. Dicho estado se caracteriza por la presencia de emociones positivas, el compromiso con actividades significativas, el establecimiento de relaciones positivas y saludables, la búsqueda de sentido en las acciones realizadas y el logro de metas personales.

Este enfoque busca promover la calidad de vida mediante la identificación y fortalecimiento de los recursos, capacidades y aspectos positivos del ser humano. En este sentido, el bienestar psicológico es concebido como un fenómeno dinámico y multidimensional

que integra dimensiones emocionales, cognitivas, sociales y existenciales, y que trasciende la mera ausencia de trastornos mentales para centrarse en la promoción activa de la salud mental, el crecimiento personal y la autorrealización (Loera 2008).

Desde esta línea teórica, se ha resaltado la importancia del bienestar psicológico en distintas etapas del desarrollo vital, particularmente durante la adolescencia, una fase caracterizada por transformaciones sustanciales en la personalidad, la consolidación de la identidad personal y la construcción de un proyecto de vida (Méndez, 2024) y (Navarro, et. Al 2024). En este periodo, el funcionamiento óptimo de dimensiones como la autonomía, el crecimiento personal, el propósito en la vida, el dominio del entorno, las relaciones positivas y la autonomía emocional, desempeña un papel fundamental en el desarrollo integral y la plena realización del individuo (Báez, 2015). Esta comprensión enfatiza la necesidad de fortalecer no solo aspectos aislados de la psique, sino la articulación coherente de las múltiples dimensiones psicológicas que configuran una vida plena.

El bienestar psicológico, además, se compone de evaluaciones que las personas realizan en diversos ámbitos de su vida. Entre los aspectos de satisfacción relevantes se incluyen las oportunidades personales, la valoración de la realidad actual, la influencia del estudio o del trabajo académico en el desarrollo psicológico individual, las perspectivas de mejora y la satisfacción relacionada con el desarrollo afectivo y social. Estos elementos se integran en el concepto global de satisfacción con la vida (Báez, 2015).

Adicionalmente, diversos estudios han evidenciado la estrecha relación entre el bienestar psicológico y el rendimiento óptimo, entendiendo este último no solo en términos de desempeño externo, sino también como resultado de actitudes internas, tales como el dominio del entorno, la autoeficacia y el crecimiento personal (Álvarez, 2020). Lo anterior resalta la importancia de considerar, simultáneamente, las dinámicas interpersonales y los procesos intrapsíquicos, para una comprensión integral del bienestar psicológico.

En este panorama, desde los presupuestos de la psicología positiva, el bienestar subjetivo emerge como una orientación de creciente relevancia en la investigación contemporánea, hasta consolidarse como un eje fundamental dentro de la psicología en general (Salanova, 2011, como se citó en Báez, 2015). El bienestar subjetivo se articula con el bienestar psicológico en tanto incorpora la evaluación cognitiva que las personas realizan de su vida, así como la frecuencia e intensidad de las emociones positivas y negativas experimentadas en distintos ámbitos.

A modo de cierre, la presente investigación se sitúa en la intersección entre la psicología positiva y el estudio del bienestar psicológico, reconociendo su importancia tanto a nivel individual como social. Se parte del reconocimiento de la evolución histórica de la psicología, que ha transitado desde un énfasis en las carencias y la patología hacia la comprensión de la felicidad, el bienestar y el florecimiento humano. Desde esta perspectiva, el bienestar psicológico se concibe como un fenómeno complejo que integra componentes emocionales transitorios y procesos cognitivos estables, construyéndose activamente a partir de las fortalezas individuales, el crecimiento personal, el sentido del propósito y la calidad de las relaciones significativas. Asimismo, se reconoce su influencia no solo en la experiencia subjetiva de la vida, sino también en la movilización social y en la responsabilidad colectiva frente a los contextos y desafíos ambientales.

En coherencia con lo expuesto, el bienestar psicológico no puede comprenderse de manera aislada del contexto relacional en el que se desarrolla el individuo; por ende, las relaciones de pareja constituyen uno de los vínculos más significativos en la vida adulta y representan un escenario privilegiado para la expresión, consolidación o deterioro de este. En este sentido, la calidad del vínculo de pareja influye de manera directa en dimensiones fundamentales del bienestar, tales como el equilibrio emocional, el sentido de propósito, la percepción de apoyo, la satisfacción con la vida y el crecimiento personal. Desde una mirada relacional, el bienestar psicológico se construye y se sostiene a través de interacciones cotidianas, patrones comunicativos, formas de afrontamiento compartidas y dinámicas de apoyo mutuo, lo que convierte a la relación de pareja en un factor clave para su comprensión y estudio.

Relación de pareja

Para iniciar, resulta pertinente considerar los aportes de Levenson (2014, citado en Stephens y Haase 2022), quien define la calidad de la relación de pareja a partir de la habilidad de sus miembros para expresar y regular emociones tanto positivas como negativas durante la interacción. Desde esta perspectiva, una relación de alta calidad se caracteriza por la expresión emocional constructiva, lo cual contribuye de manera significativa a la satisfacción y al bienestar dentro del vínculo.

Este autor enfatiza la importancia de la reciprocidad y del compromiso mutuo como pilares fundamentales en la construcción de una relación satisfactoria y estable. En este marco, la intimidad psicológica se configura como un componente central de la dinámica de pareja,

entendida como la sensación de sentirse cuidado, comprendido, cercano y seguro dentro de la relación. De este modo, las interacciones entre los miembros de la pareja se constituyen en predictores relevantes del bienestar y de la estabilidad relacional, permitiendo inferir que la calidad de la relación de pareja se asocia con niveles de satisfacción, intimidad emocional y estabilidad en el tiempo.

En concordancia con esta conceptualización, Martínez, et. al (2017), en su estudio sobre la calidad de la relación en parejas cohabitantes, resalta la necesidad de evaluar la calidad de las relaciones de pareja considerando dimensiones específicas como la resolución de conflictos y la intimidad emocional. De esta manera, se señala que gran parte de la investigación ha tendido a conceptualizar la calidad de la relación de manera general, recurriendo a instrumentos unidimensionales que no logran captar los comportamientos concretos ni la complejidad de las dimensiones implícitas en la experiencia relacional. Así, la calidad de la relación de pareja se define como la evaluación subjetiva que cada integrante realiza de su vínculo, en función de aspectos como la satisfacción, el compromiso, la intimidad emocional, la comunicación y el apoyo mutuo, entre otros elementos relevantes.

Diversos factores influyen en la calidad de la relación de pareja, entre ellos las características individuales de cada miembro, la historia compartida, el grado de compatibilidad, la eficacia en la resolución de conflictos y el nivel de satisfacción sexual. A estos elementos se suman factores como la comunicación efectiva, la confianza mutua, el apoyo emocional y la capacidad de adaptación frente a los cambios; asimismo, el entorno socioeconómico, cultural y familiar de los individuos desempeña un papel relevante en la dinámica de la pareja y en la satisfacción de sus miembros. En consecuencia, comprender la calidad de la relación de pareja implica analizar un entramado de factores personales, relacionales y contextuales que interactúan entre sí y determinan la estabilidad del vínculo a lo largo del tiempo.

En este orden de ideas, la calidad de la relación de pareja constituye un factor esencial para el bienestar psicológico, en tanto proporciona apoyo emocional, satisfacción afectiva y una conexión interpersonal significativa. Una relación saludable puede actuar como un amortiguador frente al estrés, favorecer el desarrollo personal y ofrecer un sentido de propósito y compromiso, impactando positivamente en la percepción de valía personal y en el autoconcepto. (Zepeda y Sánchez 2021). En conjunto, la relación de pareja ejerce una influencia profunda en la salud mental y en el bienestar integral de los individuos, especialmente cuando se configura como una fuente de respaldo social mutuo que facilita la expresión de afectos, la intimidad y la sexualidad dentro de un vínculo comprometido.

De este modo se podría afirmar que existe una correlación positiva entre el ajuste en la relación de pareja y el bienestar psicológico. No obstante, los elementos de la relación de pareja con impacto en el bienestar psicológico pueden variar entre las personas, dado que la experiencia relacional es subjetiva y singular. De tal forma, no existe una fórmula universal que explique la influencia del vínculo de pareja sobre el bienestar mental, subrayando la importancia de continuar investigando las dinámicas específicas donde las relaciones de pareja contribuyen, de manera positiva o negativa, al bienestar psicológico.

En conclusión, se puede decir que en la sociedad contemporánea se han producido transformaciones significativas en las formas de vinculación afectiva, impulsadas por nuevos paradigmas psicosociales que modifican tanto las expectativas como las problemáticas asociadas a las relaciones de pareja. En este contexto, resulta especialmente relevante conocer las percepciones de los jóvenes universitarios respecto a la calidad de la relación de pareja y su vínculo con el bienestar psicológico (Merlyn et al., 2020).

Comprender estas percepciones permite no solo aportar al desarrollo teórico y metodológico de la investigación académica, sino también ofrecer insumos valiosos para profesionales de la salud mental, educadores, familias y formuladores de políticas públicas. De este modo, el presente estudio busca contribuir a la promoción de relaciones de pareja basadas en el respeto mutuo, la comunicación efectiva y la igualdad de género, fortaleciendo así los cimientos de relaciones interpersonales más saludables y satisfactorias, con un impacto positivo a largo plazo en el bienestar psicológico y la salud mental de los jóvenes universitarios.

Metodología

La investigación se desarrolló desde un enfoque cuantitativo, con un diseño descriptivo de corte transversal, orientado a explorar el bienestar psicológico y la percepción de la influencia de la relación de pareja, en un grupo de estudiantes universitarios. El estudio se llevó a cabo en un único momento temporal, mediante la aplicación de un cuestionario estructurado, lo cual es consistente con los diseños no experimentales de tipo transversal (Hernández-Sampieri, 2014).

Si bien el estudio se propuso examinar la relación entre el bienestar psicológico y la calidad de la relación de pareja, el alcance metodológico se centró en la descripción y análisis comparativo de las percepciones de los participantes, más que en la estimación estadística de relaciones correlacionales.

Población participante

La población participante consistió en 40 estudiantes de la Universidad Católica de Pereira (UCP), pertenecientes principalmente al programa de psicología. Se seleccionaron aleatoriamente, con criterios de inclusión como la participación libre y voluntaria, pertenencia a un programa de pregrado, y estar en una relación de pareja con mínimo un año de duración.

Procedimiento

El diseño metodológico se desplegó siguiendo las siguientes fases:

Selección de participantes: Se realizó una convocatoria durante un evento académico masivo en la UCP, y se seleccionaron los estudiantes que cumplían los requisitos establecidos.
Recolección de datos: A los participantes se les aplicó el instrumento en formato de cuestionario estructurado, garantizando condiciones de confidencialidad y anonimato. Se utilizó la Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff, realizada por Díaz et al. (2006), la cual consta de 29 ítems distribuidos en distintas dimensiones del bienestar psicológico: autonomía, crecimiento personal, propósito en la vida, dominio del entorno, relaciones positivas y autonomía emocional.

Con el propósito de explorar la influencia percibida de la relación de pareja en el bienestar psicológico, se añadió una pregunta complementaria a cada uno de los ítems del instrumento, orientada a indagar, de manera específica, cómo los participantes consideraban que su relación de pareja incidía en cada aspecto evaluado del bienestar psicológico. Estas preguntas adicionales no constituyen una escala independiente ni una medida psicométrica de la calidad de la relación de pareja, sino un recurso descriptivo para profundizar en la experiencia subjetiva de los participantes.

Análisis de datos: El análisis de la información se llevó a cabo mediante la construcción de una matriz analítica, que permitió realizar una descripción y comparación de las respuestas relacionadas con el bienestar psicológico y la percepción de la influencia de la relación de pareja. Dado el alcance descriptivo del estudio, no se emplearon técnicas estadísticas de correlación, sino procedimientos analíticos orientados a identificar patrones y tendencias en las percepciones de los participantes.

El estudio cumplió con consideraciones éticas, garantizando la confidencialidad y el anonimato de los datos; como también, siguió las normativas legales correspondientes a la Ley 1090 de 2006 (Ministerio de Salud) y la resolución No. 008430 del 4 de octubre de 1993 (Ministerio de Salud).

Resultados

En la siguiente tabla se expone la influencia de la relación de pareja en cada una de las dimensiones planteadas en el instrumento, según la percepción de los participantes.

Tabla 1

Resultados de las dimensiones

Dominio del entorno	Autoaceptación	Crecimiento personal	Relaciones positivas	Propósito de vida	Autonomía
Mi pareja me ayudaría a dar los pasos más eficaces para el mejoramiento de mi vida. 82,5%	Mi pareja promueve el orgullo y entusiasmo por lo que hace parte de mi vida. 75%	Mi pareja ha contribuido a mi crecimiento personal. 75%	Mi pareja respeta la confianza que tengo en mis amigos. 75%	Mi pareja alienta mis planes para el futuro. 70%	Me preocupa lo que mi pareja piense de mí. 67,5%
Mi pareja ha favorecido la satisfacción con mi modo de vida. 77,5%	Mi pareja contribuye a la sensación de positividad. 65%	Mi pareja me ha ayudado a conocerme mucho más. 70%	Mi pareja valora la confianza que tienen mis amigos en mí. 72,5%	Mi pareja enriquece una visión de los objetivos de mi vida. 63%	Mi pareja respalda y valora la confianza en mis opiniones. 65%
Mi pareja alienta mi estado de ánimo frente a las exigencias de cada día. 77,5%	Mi pareja fortalece la sensación de seguridad. 62,5%	Mi relación de pareja ha influido positivamente en mi proceso de aprendizaje en la vida. 70%	Siento que mi relación de pareja no me limita en las relaciones con mis amigos. 45%	Mi relación de pareja influye positivamente en mi capacidad para emprender proyectos personales 62,5%	Me preocupa la opinión de mi pareja sobre las decisiones que he tomado en mi vida. 55%
Mi pareja me brinda apoyo para dirigir mi vida hacia las metas que tengo. 70%	En lo que respecta a la historia vivida en mi relación de pareja, me encuentro contento/a. 45%	Mi relación de pareja ha sido un obstáculo para mi crecimiento personal. 30%	Siento que mi relación de pareja no me limita en las relaciones con mis amigos. 45%	Mi pareja ha influido positivamente en lo que espero hacer en el futuro. 62,5%	En mi relación de pareja no tengo miedo a expresar mis opiniones incluso cuando son opuestas para el otro. 47,5%

En lo que respecta a mi situación de vida, mi pareja ha influido. 65%	En lo que respecta a la historia vivida en mi relación de pareja, me encuentro contento/a. 45%			Mi pareja representa una fuente de satisfacción en mis objetivos de vida, gracias a su respaldo. 60%	En mi relación de pareja no tengo miedo a expresar mis opiniones incluso cuando son opuestas para el otro. 47,5%
				Mi pareja ha contribuido a que me sienta bien con lo que he hecho en el pasado. 45%	

Nota. Elaboración propia, 2025.

Los datos procesados sugieren que la relación de pareja ejerce una influencia positiva en la percepción del bienestar psicológico de los participantes, afectando diversos aspectos de su vida. Las dimensiones con los valores promedio más altos de favorabilidad son Propósito de Vida, Dominio del Entorno, y Autoaceptación, esto indica que los jóvenes perciben un impacto positivo significativo en su confianza personal y en su capacidad para gestionar su entorno, derivados de su relación de pareja; sin embargo, se encuentra con menor nivel de favorabilidad las siguientes dimensiones: Crecimiento personal, Relaciones positivas, y Autonomía dentro de las parejas. La dimensión de Crecimiento personal presenta el menor nivel de favorabilidad, con un 30%, arrojando que algunos jóvenes perciben poco significativa su relación de pareja en términos de su desarrollo individual.

Por otra parte, se observa en la Autonomía que el 48% de los participantes se siente libre de expresar opiniones divergentes, demostrando inseguridad o temor al hacerlo en el 52%. Esta tendencia resalta la tensión entre la búsqueda de autonomía personal y las restricciones percibidas dentro de la relación, enfatizando en la necesidad de fomentar una comunicación auténtica y desafiar patrones culturales, los cuales limitan la libertad individual, como la exclusividad en las relaciones monógamas.

En añadidura, los hallazgos revelan una perspectiva dividida sobre la compatibilidad entre la relación de pareja y las amistades: un 45% de los participantes considera que su relación no limita las interacciones con amigos; mientras que el 55% restante parece estar influenciado por concepciones culturales sobre el tipo de relación. La inclusión de amigos y actividades externas en las relaciones puede enriquecer tanto el desarrollo personal como

la conexión entre los miembros de la pareja; asimismo, logra fomentar un ambiente de confianza, apoyo mutuo e independencia social, lo cual fortalece la relación y favorece el crecimiento individual de cada uno. Esta dinámica también puede ofrecer nuevas perspectivas y experiencias que enriquecen la relación, promoviendo el aprendizaje conjunto y estimulando una mayor complicidad emocional.

Por lo tanto, existen diferencias en la distribución de los datos, con algunas dimensiones mostrando mayor variabilidad en las respuestas. La dimensión de Crecimiento personal presenta el valor más bajo (30%), lo cual sugiere que algunos participantes no perciben un aporte significativo de su relación en este aspecto; en contraste, la dimensión de Dominio del entorno registra el valor máximo (82%), demostrando un porcentaje considerable de jóvenes quienes perciben que su pareja los apoya en la gestión de su vida y bienestar general.

Finalmente, los hallazgos expresan que la relación de pareja puede tener un impacto positivo en el bienestar psicológico de los jóvenes, especialmente en áreas como la Autoaceptación, Dominio del entorno y el Propósito de vida; sin embargo, la percepción favorable en dimensiones como Autonomía, Crecimiento Personal, y Relaciones positivas podría reflejar, en algunos casos, un cierto grado de dependencia emocional, a pesar de los beneficios de la relación. Las diferencias en la percepción entre las distintas dimensiones podrían estar influenciadas por factores individuales, las dinámicas particulares de cada pareja o los contextos socioculturales donde se encuentran los participantes.

Discusión

La comprensión de las dinámicas que influyen en las relaciones de pareja, así como su impacto en el bienestar psicológico, es esencial para abordar los desafíos que enfrentan los individuos. Los hallazgos de este estudio permiten reflexionar sobre los factores, tales como las experiencias tempranas, las influencias actuales y el contexto social, afectan la calidad de las relaciones de pareja y el bienestar de los involucrados.

Los resultados coinciden con investigaciones previas que destacan la relevancia de las relaciones de pareja en el bienestar psicológico: Urbano et al. (2021) resaltan la importancia de una comunicación abierta para lograr relaciones saludables. Sin embargo, los resultados del estudio muestran que, aunque los individuos tienden a manifestar perspectivas diferentes en su vida cotidiana, en la pareja disminuye esta actitud de independencia.

En relación con la satisfacción en las relaciones de pareja, lo evidenciado coincide con Melero (2008) y Medina et al. (2016), quienes afirman que la calidad de la relación está influenciada tanto por características individuales como por el contexto social y cultural, escenario vigente en Colombia, donde persiste la concepción de monogamia; esta idea de exclusividad puede influir en las expectativas y en la búsqueda de apoyo emocional en las relaciones.

Adicionalmente, como señala Mohand et al. (2014), las relaciones de pareja entre estudiantes universitarios son complejas y tienen un gran impacto en el bienestar psicológico; debido a que, los estudiantes enfrentan presiones académicas, sociales y personales, generando tensiones. El entorno universitario puede tanto promover el crecimiento personal como exacerbar dificultades en las relaciones, al influir en las expectativas y prioridades de los estudiantes.

El contexto colombiano es crucial, ya que la presión social para mantener una relación monógama cerrada puede intensificar la violencia en las relaciones; así la exigencia de fidelidad absoluta puede generar tensiones, frustraciones y resentimientos, especialmente si uno de los miembros de la pareja tiene necesidades no satisfechas dentro de la relación (Thalmann, 2008). Este conflicto entre las expectativas sociales y las necesidades individuales puede ser un detonante para la violencia emocional o física, por lo tanto, es fundamental reconocer el impacto del contexto cultural en la dinámica de las relaciones y promover una cultura de respeto, autonomía y comunicación abierta, lo cual podría reducir el riesgo de conflictos y violencias. De esta manera, resulta potente desplegar alternativas para construir relaciones más inclusivas y satisfactorias, promoviendo un enfoque más flexible y orientado al desarrollo personal.

En definitiva, las diferencias observadas en las percepciones de las diversas dimensiones del presente estudio podrían estar influenciadas por factores individuales, las dinámicas particulares de cada pareja o incluso los contextos socioculturales donde se enmarcan estas relaciones. Estas variaciones sugieren que el impacto de la relación de pareja sobre el bienestar no es homogéneo y puede depender de diversos elementos externos e internos a los participantes.

Conclusiones

En la exploración de las dinámicas del bienestar psicológico dentro del contexto de las relaciones de pareja, los hallazgos de este estudio revelan la interacción compleja entre las dimensiones individuales de bienestar y el impacto mutuo que las relaciones de pareja ejercen sobre los individuos. En particular, los resultados subrayan que el bienestar psicológico no puede ser entendido de manera aislada, sino que está profundamente influenciado por los lazos emocionales y relacionales de las parejas.

De este modo, los hallazgos refuerzan la importancia de adoptar una perspectiva integral al abordar el bienestar psicológico, considerando no sólo los factores personales, sino también las dinámicas relacionales que lo condicionan. La relación de pareja juega un papel importante en el bienestar psicológico de los jóvenes, especialmente en áreas como la seguridad emocional y el dominio del entorno. Sin embargo, existen diferencias individuales en la percepción del impacto de la pareja, lo que podría depender del tipo de relación, la duración de esta o experiencias previas, lo que resalta la necesidad de considerar estas variables al evaluar el bienestar en este contexto.

La investigación también proporciona un panorama de las complejidades que los jóvenes universitarios enfrentan en sus relaciones de pareja, destacando una interacción intrincada entre las dimensiones psicológicas y las características relacionales. Este estudio señala que la calidad de la relación de pareja, en particular la percepción de seguridad emocional, la autonomía y el apoyo mutuo, es fundamental para el bienestar psicológico; la integración tanto de la autonomía como de la comunicación abierta en las relaciones de pareja, emerge como un factor clave para promover relaciones saludables y satisfactorias, alineándose con las sugerencias de estudios previos (Urbano et al., 2021). Sumado a ello, sería crucial explorar cómo la relación de pareja influye en el crecimiento personal, asegurando que no se convierta en un factor limitante para la autonomía del individuo.

En cuanto a las líneas futuras de investigación, los hallazgos de este estudio abren diversas perspectivas para profundizar en la comprensión de la dinámica relacional y el bienestar psicológico: en particular, sería pertinente explorar las dinámicas de comunicación en las relaciones de pareja y su impacto en la expresión autónoma de opiniones, considerando factores como el poder, el control, las expectativas culturales o de género, así como las experiencias pasadas de comunicación disfuncional, la duración de la relación o nivel de compromiso.

En esta misma línea, la investigación sugiere que los avances tecnológicos y las nuevas formas de comunicación están remodelando la calidad de las relaciones de pareja, lo cual constituye un área emergente para futuras investigaciones. Es crítico explorar cómo las tecnologías impactan las interacciones cotidianas en las parejas y cómo esto afecta el bienestar psicológico de los individuos, especialmente en un contexto académico donde el uso de dispositivos y plataformas digitales está en aumento.

En términos de limitaciones, este estudio ha sido realizado con una participación específica de jóvenes universitarios, lo que limita la generalización de los resultados a otras poblaciones. Además, la naturaleza transversal del diseño no permite establecer relaciones causales, por ende, futuros estudios longitudinales serían necesarios para comprender mejor las dinámicas de cambio en el bienestar psicológico y la calidad de la relación de pareja a lo largo del tiempo.

Finalmente, es esencial ampliar la muestra para incluir una población más diversa, tanto en términos de características demográficas como culturales. Este enfoque permitiría mejorar la representatividad de los resultados y ofrecer una visión más global sobre cómo las relaciones de pareja impactan el bienestar psicológico en diferentes contextos socioeconómicos y culturales. Los métodos mixtos, donde se integren enfoques cualitativos y cuantitativos, también podrían proporcionar una comprensión más rica y detallada de la interacción entre el bienestar psicológico y las relaciones de pareja.

Referencias

Aiquipa, J. (2015). Dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja. *Revista de Psicología, 33*(2), 411–437.

Álvarez, D. G. (2020). Salud mental en la adolescencia montevideana: una mirada desde el bienestar psicológico. *Psicología, Conocimiento y Sociedad.* Recuperado de https://www.redalyc.org/journal/559/55969799007/ (Redalyc)

Báez, W. C. (2015). Bienestar psicológico, metas de estudio e identidad institucional en jóvenes universitarios. *Horizonte de la Ciencia, 5*(9), 161–182. https://www.redalyc.org/journal/5709/570960874015 (Redalyc)

Congreso de la República de Colombia. (2006, 6 de septiembre). *Ley 1090 de 2006, por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones. Diario Oficial 46.383.* https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=66205 (Función Pública)

De la Villa Moral, M., Sirvent, C., Ovejero, A., & Cuetos, G. (2018). Dependencia emocional en las relaciones de pareja como Síndrome de Artemisa: modelo explicativo. *Terapia Psicológica, 36*(3), 156–166. https://doi.org/10.4067/S0718-48082018000300156 (SciELO)

Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., y van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema, 18*(3), 572-577.

González, M., & Arias, G. (2020). *Violencia en el noviazgo: una aproximación en jóvenes universitarias de la ciudad de Pereira* [Trabajo de grado de pregrado, Universidad Católica de Pereira]. Repositorio Institucional RIBUC. http://hdl.handle.net/10785/6255

Gonzáles, V., Santamaría, J., Merino, L., Montero, E., Fernández, D., & Ribas, J. (2018). Dependencia emocional en mujeres: una revisión de la literatura empírica. *Psicosomática y Psiquiatría,* 40–53.

González-Rivera, J. A., & Veray-Alicea, J. (2018). Propiedades psicométricas de la Escala

de Satisfacción en la Pareja (ESP-10) en una muestra de adultos puertorriqueños. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala, 21*(1), 100-120.

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. del P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.ª ed.). McGraw-Hill Education. (apiperiodico.jalisco.gob.mx).

Huerta, R., Ramírez, N., Ramos, J., Murillo, L., Falcón, C., Misare, M., & Sánchez, J. (2016). Esquemas cognitivos disfuncionales y dependencia emocional en mujeres con y sin violencia en la relación de pareja de la ciudad de Lima. *Revista de investigación en psicología, 19*(2), 145-162.

Loera, N., & Malváez, M. (2008). Adaptación de la Escala de bienestar psicológico de Ryff en adolescentes preuniversitarios. *Revista Neurología, Neurocirugía y Psiquiatría, 41*(3–4), 90–97. https://www.medigraphic.com/pdfs/revneuneupsi/nnp-2008/nnp083-4b.pdf (revistas.ces.edu.co)

Martínez-Álvarez, J. L., Fuertes-Martín, A., Orgaz-Baz, B., Vicario-Molina, I., & González-Ortega, E. (2014). Vínculos afectivos en la infancia y calidad en las relaciones de pareja de jóvenes adultos: El efecto mediador del apego actual. *Anales de Psicología, 30*(1), 211–220. https://doi.org/10.6018/analesps.30.1.135051 (Dialnet).

Martínez-León, N. C., Peña, J. J., Salazar, H., García, A., & Sierra, J. C. (2017). Una revisión sistemática de los celos románticos en la relación de pareja. *Terapia psicológica, 35*(2), 203-212.

Melero, R. (2008). *La relación de pareja. Apego, dinámicas de interacción y actitudes amorosas: consecuencias sobre la calidad de la relación* [Tesis doctoral]. Universitat de València, Servei de Publicacions. (roderic.uv.es)

Méndez, L. L. (2024). Proyecto NANAI: diseño e implementación de materiales artístico-educativos para la salud emocional y bienestar mental del alumnado en Bellas Artes. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology., 1*(1), 351-361.

Merlyn Sacoto, M.-F., Jayo, L., & Moreta-Herrera, R. (2020). Percepciones sobre amor, compromiso, fidelidad y pareja en jóvenes universitarios de Quito. *Revista de Psicología, 19*(2), 3–23. https://doi.org/10.24215/2422572Xe063 (Semantic Scholar)

Ministerio de Salud. (1993). *Resolución 8430 de 1993, por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud.* https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/lists/bibliotecadigital/ride/de/dij/resolucion-8430-de-1993.pdf (Ministerio de Salud)

Mohand, L. M., & Torres, L. H. (2014). Bienestar psicológico, autoconcepto y relación de pareja en estudiantes universitarios. *INFAD Revista de Psicología, 1*(6), 475–484. https://doi.org/10.17060/ijodaep.2014.n1.v6.767 (Redalyc).

Momeñez, J., Estévez, A., Etxaburu, N., Pérez-García, A. M., & Maguregi, A. (2022). La dependencia emocional hacia la pareja agresora y su relación con la ansiedad social, el miedo a la evaluación negativa y el perfeccionismo disfuncional. *Psicología Conductual, 30*(1), 51-68.

Momeñez, J., & Estévez, A. (2018). Los estilos de crianza parentales como predictores del apego adulto, de la dependencia emocional y del abuso psicológico en las relaciones de pareja adultas. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual, 26*(2), 359-378.

Navarro-Obeid, J., Mercado-Méndez, A., Oviedo-Lidueñas, D., Nagles-Ruíz, C., & Martínez-Gómez, I. (2024). Salud mental positiva y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *IPSA Scientia, revista científica multidisciplinaria, 9*, ev9a4-ev9a4.

Ortega, P., Planearte, P., Garrido, A., Reyes, A., & Torres, L. (2018). Una visión de alumnos universitarios sobre la relación de sus padres como pareja. *Acta colombiana de Psicología, 21*(2), 88-98.

Ponce-Díaz, C., Tello, J. A., & de los Heros, M. A. (2019). Dependencia emocional, satisfacción con la vida y violencia de pareja en estudiantes universitarias. *Propósitos y representaciones,* (SPE), e351-e351.

Stephens, J. E., Hittner, E. F., & Haase, C. M. (2022). Emotion regulation in couples across the life span. En D. Dukes, A. C. Samson, & E. A. Walle (Eds.), *The Oxford handbook of emotional development*. Oxford University Press. (OUP Academic)

Tarragona, M. (2012). Una breve introducción a la psicología positiva y el estudio de la felicidad y el bienestar. En M. Tapia, M. Tarragona, & M. González (Eds.), Psicología positiva. Trillas. (Scalahed)

Thalmann, Y.-A. (2008). *Las virtudes del poliamor: La magia de los amores múltiples.* Plataforma Editorial. (Google Libros)

Tobar Lasso, M. J., Nieto Betancurt, L., & Arias Rodríguez, G. M. (2023). Revisión de literatura sobre violencia en el noviazgo de jóvenes en Colombia y América Latina, 2016–2020. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública, 41*(1), e347319. https://doi.org/10.17533/udea.rfnsp.e347319 (SciELO)

Tobón Lotero, J. D., Vega, M., & Cuervo, J. A. (2012). Características de la construcción del vínculo afectivo de pareja en la juventud en la ciudad de Medellín. *CES Psicología, 5*(1), 49–64. (Dialnet).

Urbano Contreras, A., Martínez González, R. A., & Iglesias García, M. T. (2021). Revisión de la investigación sobre relaciones de pareja en países hispanohablantes (2000-2018). *Interdisciplinaria, 38*(3), 24-48.

Urbiola, I., Estévez, A., & Iraurgi, I. (2014). Dependencia emocional en el noviazgo de jóvenes y adolescentes (DEN): Desarrollo y validación de un instrumento. *Anales de Psicología, 30*(3), 916–926.

Viniegras, C. R. V. G., & González-Benítez, I. (2000). La categoría bienestar psicológico: Su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana de Medicina General Integral, 16*(6), 586–592. (Fré.UY).

Zepeda-Goncen, G. D., & Sánchez-Aragón, R. (2021). Impacto de la cercanía, toque afectivo y satisfacción con el apoyo de la pareja en los comportamientos saludables. *Psicogente, 24*(45), 1-22.